

#MovaMinas



Cartilha de Atividades

Realização

GOVERNADOR DO ESTADO DE MINAS GERAIS
Romeu Zema Neto

SECRETÁRIA DE ESTADO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL
Elizabeth Jucá e Mello Jacometti

SUBSECRETÁRIO DE ESPORTES
José Francisco Filho

SUPERINTENDENTE DE PROGRAMAS ESPORTIVOS
Frederico de Oliveira Motta Pessoa

DIRETORA DE INCENTIVO AO DESPORTO EDUCACIONAL
Fernanda Alves Batista

EQUIPE TÉCNICA

Alex Ramon de Paiva Moura
Bárbara Thaynara da Silva Andrade
Brenda Luiza do Carmo Santos
Cláudio Roberto Coelho
Enrique Felipe Lopes
Giovanna Rodrigues Silva
Jackeline Suim da Rocha
Jean Oliveira dos Anjos
Lilian Rocha de Souza
Lina Vitarelli Adaid Campoli
Maria Luiza de Freitas Paschoal
Nayara Aparecida Nogueira Eloi
Paulo Junio Machado Diniz
Sofia Benfica Blaso de Souza

BELO HORIZONTE 2020

Semana 2

ÍNDICE

Apresentação

..... 5

Brincadeiras: 2 a 6 anos

..... 6

Brincadeiras: 7 a 10 anos

..... 1 1

Brincadeiras: 11 a 14 anos

..... 1 5

Brincadeiras: + 15 anos

..... 1 9



Apresentação



O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), Lei nº 8.069 de 13 de Julho de 1990, no seu artigo 16º regulamenta que o direito à liberdade compreende vários aspectos, entre eles: brincar, praticar esportes e divertir-se. Considerando o momento crítico que estamos vivenciando, em decorrência da pandemia do novo coronavírus (Covid-19), esse direito deve ser assegurado em isolamento social.

Pensando nisso, a Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social (Sedese), por meio da Subsecretaria de Esportes (Subesp), implementa o programa Mova Minas Recreativo, que tem como objetivo orientar práticas de atividades recreativas para crianças e adolescentes realizarem em casa, para promover o desenvolvimento de capacidades e habilidades intelectuais, emocionais, motoras e cognitivas, de forma prazerosa.

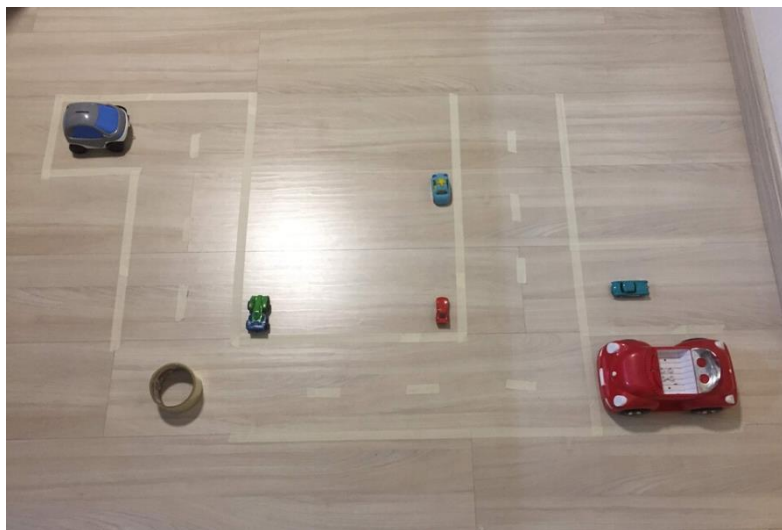
A cartilha do programa é um complemento dos vídeos divulgados no canal de Youtube da Sedese. O presente documento descreve as atividades e materiais necessários para desenvolver as atividades demonstradas nos respectivos vídeos.

2 a 6 anos



Nesta faixa etária, é importante estimular a imaginação e a fantasia, promover situações onde a criança possa usar a criatividade, além de atividades que desenvolvam suas habilidades sociais de interação e compartilhamento.

PISTA DE CARRINHO



MATERIAIS NECESSÁRIOS

Carrinhos de brinquedos e fita crepe.

COMO FAZER A ATIVIDADE

Junto com as crianças, use a sua imaginação para elaborar a pista de carrinho com a fita crepe. Vocês podem utilizar outros materiais para fazer quebra-molas, rampas, curvas, rotatórias, paradas obrigatórias, estacionamentos e muito mais!

O QUE DESENVOLVE ?

Habilidades motoras finas, imaginação e criatividade.

TAMPAS E POTES



MATERIAIS NECESSÁRIOS

Vasilhas com tampas de tamanhos e formatos diferentes.

COMO FAZER A ATIVIDADE

O objetivo da brincadeira é que as crianças encontrem a tampa da respectiva vasilha, reconhecendo assim as formas geométricas e os tamanhos. Por isso, quanto maior a variedade de vasilhas (tamanhos e formatos), mais legal a brincadeira fica.

Destampe as vasilhas, misture as tampas e vamos começar a brincar!

Auxilie a criança nas primeiras tentativas.

O QUE DESENVOLVE ?

Concentração e raciocínio lógico.

CAMA DE GATO



MATERIAIS NECESSÁRIOS

Barbante, corda ou papel crepom e fita adesiva.

COMO FAZER A ATIVIDADE

Essa é uma brincadeira que pode envolver toda a família! Para montar a sua “Cama de Gato”, você irá passar ou “pregar” o barbante, corda ou papel crepom nos móveis ou paredes, criando uma teia.

O objetivo é atravessar todo o percurso sem encostar no barbante ou na corda. No decorrer da atividade, você pode dificultar o caminho espalhando alguns elementos como balões, fitas, além de plástico bolha no chão, tornando a brincadeira mais legal. Vence quem conseguir passar pela cama de gato sem encostar no barbante ou corda.

O QUE DESENVOLVE ?

Consciência corporal, equilíbrio, atenção e coordenação motora.

7 a 10 anos



Nesta fase, a criança embasa seus pensamentos no raciocínio lógico, com ações mentais conectadas a objetos concretos, utilizando como estratégia de memorização “decorar”, mesmo quando não é instruída. Ideal trabalhar estratégias de memorização, interação social, desenvolvimento da motricidade ampla (pular corda, correr quicando a bola, etc) e permitir experiências de êxito e fracasso nas brincadeiras.

ACERTE O AVIÃO



MATERIAIS NECESSÁRIOS

Pedaço de retalho ou pano, tesoura e folhas de papel.

COMO FAZER A ATIVIDADE

Pegue um pedaço de retalho ou pano velho e faça buracos aleatórios, pendure esse pano ou retalho já cortado no varal da sua casa ou prenda com um barbante. Em seguida, desenvolva, junto com a criança, aviões de papel. Depois, é só incentivá-las a lança-los nos buracos feitos no pano. Para a brincadeira ficar ainda mais desafiadora, é possível inserir pontuações nos buracos. Vence quem fizer mais pontos.

O QUE DESENVOLVE ?

Precisão, atenção e coordenação motora.

TÊNIS DE BEXIGA

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Bexigas, palitos de picolé ou churrasco ou régua, pratinhos descartáveis, cola quente ou fita adesiva e um pedaço de barbante ou corda.

COMO FAZER A ATIVIDADE

Basta fazer uma raquete com prato descartável e palito de picolé, palito de churrasco ou régua. Para isso, utilize fita adesiva ou a cola quente para fixar os palitos ou a régua nos pratinhos descartáveis. Logo após, encha uma bexiga/balão de festa e reserve. Depois, use o barbante para simular uma quadra de esportes, colocando duas cadeiras afastadas a uma distância média e o amarre entre elas. Inicie a brincadeira. Ganha quem fizer mais pontos, deixando a bexiga cair no campo adversário.

O QUE DESENVOLVE ?

Agilidade, atenção e coordenação motora.



CIRCUITO DAS CORES



MATERIAIS NECESSÁRIOS

Objetos de diferentes cores, fita crepe, folhas de papel e tesoura.

COMO FAZER A ATIVIDADE

Com uma fita crepe ou recorte de folhas de papel, realize marcações no chão de acordo com a imagem. 1. As marcações retangulares indicam as posições dos pés e as marcações quadradas indicam que a criança deve realizar o salto com os pés juntos.

Insira no final do circuito objetos coloridos, pode-se usar a criatividade ao escolher os objetos e destacá-los com fitas adesivas coloridas ou até mesmo com tintas ou pincel. Sendo assim, antes da criança iniciar o circuito, outra pessoa deve indicar a sequência das cores que ela deve indicar ao final do circuito.

O QUE DESENVOLVE ?

Equilíbrio, coordenação motora e memorização.

11 a 14 anos



Nesta faixa etária, já podemos inserir nos jogos e brincadeiras regras mais complexas, objetivando o desenvolvimento da habilidade de resolução de problemas, formação da identidade e aumento no nível de raciocínio moral.

JOGO DA VELHA DA AGILIDADE

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Fita crepe, copos descartáveis ou de plástico e uma superfície plana para servir de tabuleiro.

COMO FAZER A ATIVIDADE

Com a fita crepe, desenhe sob a superfície o tabuleiro de jogo da velha, a famosa hashtag "#". Devemos deixar um espaço vazio de cada lado, perto da borda, onde o copo irá cair. Para começar, os copos deverão estar de boca para baixo na borda da superfície. Então, cada participante deverá virar o copo dando "tapinhas" e fazendo-o girar no ar e cair com a boca para cima. Assim que conseguir virar o copo, deverá coloca-lo no jogo da velha tentando vencer a partida. Quanto mais rápido conseguir virar os copos, mais opções você terá de posiciona-los.

O QUE DESENVOLVE ?

Raciocínio lógico e agilidade.



DESENHO SEM FIO

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Folha de papel A4 ou de caderno branca, canetinhas pincel ou caneta.

COMO FAZER A ATIVIDADE

Em fila, o primeiro participante com um papel e um lápis ou caneta em mãos deverá realizar um desenho na folha de papel apoiada nas costas do participante que está na sua frente. Logo, o participante da frente deve tentar reproduzir o mesmo desenho. Quanto mais pessoas participarem da brincadeira, mais dinâmica e divertida ela fica.

O QUE DESENVOLVE ?

Concentração, criatividade e percepção sensorial.



PEGA E SOLTA

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Bacia grande ou cesto grande, objetos diversos (bichos de pelúcia, almofadas, bolas etc).

COMO FAZER A ATIVIDADE

Posicione o participante sentado no chão, coloque o cesto atrás dele e os objetos à frente. Deixe um espaço onde ele poderá se mover entre o cesto e os objetos. O objetivo é colocar todos objetos dentro do cesto, utilizando apenas os pés. Vence quem colocar todos objetos na bacia primeiro.

O QUE DESENVOLVE ?

Agilidade, coordenação motora e interação.



+15 anos

Nesta fase, o adolescente já está pronto para desempenhar habilidades motoras específicas das mais variadas modalidades e jogos em suas regras formais, sem necessidade de adaptações que facilitem a atividade, dessa forma, é muito importante trabalhar as capacidades coordenativas.

STOP



MATERIAIS NECESSÁRIOS

Papel, caneta/lápis.

COMO FAZER A ATIVIDADE

Escolham em conjunto categorias como: nome, cor, animal, fruta, carro, CEP (cidade, estado ou país), NDFS (novela, desenho, filme ou série). A letra de cada rodada é definida a partir da “adedanha”, contando os dedos dos participantes em ordem alfabética. Quem terminar de preencher as categorias primeiro pede “STOP” e todos os participantes devem parar o preenchimento. Cada palavra por categoria preenchida vale 10 pontos. Palavras repetidas entre os participantes valem 5 pontos cada. Ao final de cada rodada, soma-se a pontuação. Quem fizer mais pontos é o vencedor.

O QUE DESENVOLVE ?

Agilidade, criatividade e interação.

EMPILHA COPOS



MATERIAIS NECESSÁRIOS

Copos descartáveis e balões.

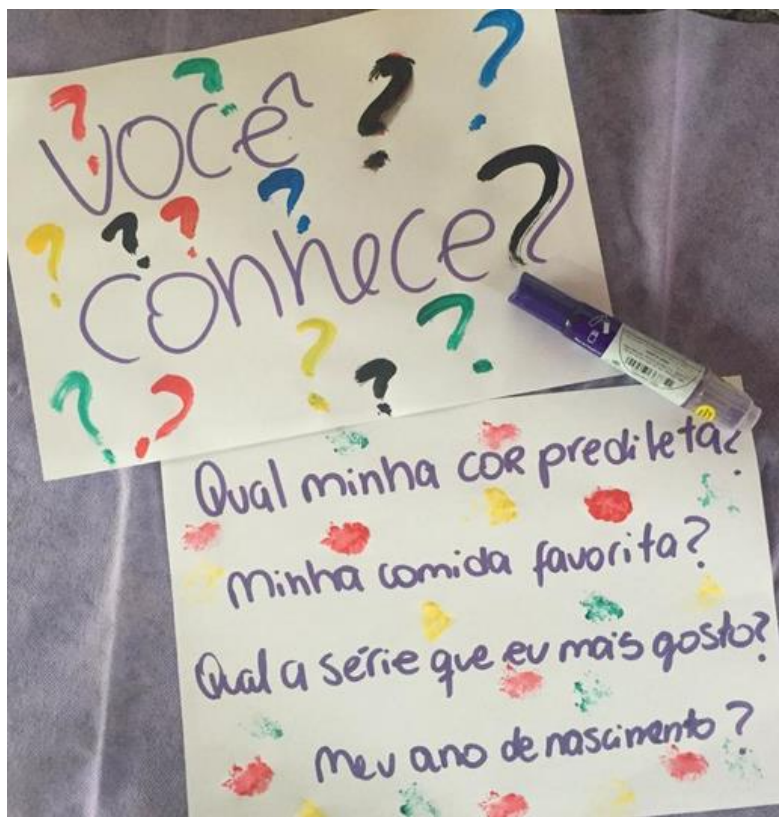
COMO FAZER A ATIVIDADE

Distribua alguns copos descartáveis sobre a mesa ou no chão. O objetivo é empilhar os copos com uma bexiga/balão. Não vale utilizar as mãos para empilhar, somente o movimento de encher e esvaziar o balão. Essa atividade pode ser realizada sozinho ou disputando com mais pessoas. Neste último caso, é só distribuir para cada participante o mesmo número de copos. Vence quem empilhar todos os copos primeiro.

O QUE DESENVOLVE ?

Coordenação motora, agilidade e controle respiratório.

VOCÊ CONHECE?



MATERIAIS NECESSÁRIOS

Papel, caneta ou lápis, potes ou copos descartáveis e fita adesiva.

COMO FAZER A ATIVIDADE

Escreva em tiras de papel perguntas pessoais sobre você. Seu adversário deverá fazer o mesmo. Separe uma quantidade de perguntas feitas pelos participantes. A pessoa que começar, deve responder a pergunta sobre seu adversário. Caso erre a resposta, a pessoa que errou deve fazer a atividade física especificada (polichinelo, agachamento, abdominal, burpee, etc). Ganha quem acertar mais perguntas.

O QUE DESENVOLVE ?

Raciocínio rápido e coordenação motora.

Referências

BRASIL, Ministério da Cidadania. Jogos e brincadeiras das culturas populares na Primeira Infância. 1ª ed., Brasília, 2019, 66 pg.

MARINHO, N. F. S. ; MARINHO, F.M. ; GOMES, T. ; Ugrinowitsch, H. ; BENDA, R. N. . Desenvolvimento Humano: uma breve visão voltada para a Educação Física. Iniciação Esportiva. 1ª ed., Rio de Janeiro, 2012, v. , p. 19-42.

SANTOS, E. C.; SOUZA, A. O. S.; SILVA, F. M. Revivendo as brincadeiras de criança. Rio de Janeiro: Solidariedade França-Brasil, 2015, 56 pg.

SITES VISITADOS:

<https://www.tempojunto.com/2020/03/16/brincar-dentro-de-casa-com-criancas-agitadas/>

<https://www.tempojunto.com/2019/09/06/10-ideias-para-gincanas-simples-e-divertidas/>

<https://www.tempojunto.com/2018/08/27/um-brinquedo-de-papel-que-e-rapido-de-fazer-e-tem-varias-utilidades/>

<https://www.tempojunto.com/2014/07/15/brincadeiras-com-algodao/>

<https://paisefilhos.uol.com.br/mais/50-brincadeiras-para-o-seu-filho>

<https://leiturinha.com.br/blog/brincadeira-ideal-para-cada-fase-da-crianca/>

<http://www.pim.saude.rs.gov.br/site/guia-da-familia/2-3-anos/>

<https://www.youtube.com/watch?v=56CB2c1DkFE&t=171s>

<https://www.youtube.com/watch?v=d4szCkWxLxU&t=185s>

<https://www.youtube.com/watch?v=TEFSLBPtJE4>

<https://www.youtube.com/watch?v=tZBXJHUKZeg&t=106s>

<http://blog.portalpositivo.com.br/3oano/files/2016/02/pong-hau-ki.pdf>

<http://blog.bestplay.com.br/confira-10-ideias-para-gincanas-e-brincadeiras-para-jovens/>

<https://www.tuacasa.com.br/brincadeiras-para-festa-do-pijama/amp/>



Fonte Imagem: Canva

#MOVAMINASRECREATIVO

Acompanhe nossas atividades:

social.mg.gov.br



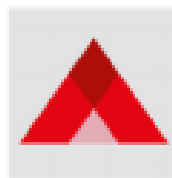
[instagram.com/sedesemg](https://www.instagram.com/sedesemg)



Sedese MG



DESENVOLVIMENTO
SOCIAL



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.